

# 保健だより 11月

日出学園中学・高等学校 No.138

11月8日は立冬、11月23日は小雪。木々が紅葉し、北国や高い山では雪が降り始める頃です。紅葉は、明け方の気温が6~7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増します。紅葉がピークを迎える頃は、まだ寒さに慣れていない時期でもあるので、しっかり健康管理をして、風邪や感染症に負けない身体作りを始めましょう。

11月に入り冬服へ完全更衣となりました。上着のホックを閉める、スカートは短くしないなど冬服を正しく着衣することで寒さ対策にも繋がります。また朝晩冷えるときはセーターやベスト、ひざ掛けも使って冷えないように気をつけましょう。



1993年(平成5年)に日本歯科医師会が、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで設定しました。

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないだけに、気づいたときにはすでに歯を保てない状態ということも少なくありません。近年、歯周病は「糖尿病」「動脈硬化」「肥満」「骨粗しょう症」など様々な疾患との関係も指摘されているため、丈夫で健康な歯を保ち、生活習慣病予防の為に、毎日の歯磨きと定期健診を心がけたいですね!

## あなたの歯肉元気かな?

けんこうな歯肉はひきしまっていてピンク色がツツヤ

こうなったら要注意!  
・歯肉がムズムズする かゆい  
・歯をみがくと血が出る  
・赤くはれてぶよぶよしている

## 11月の保健行事

11/4(水)に中3・11/13(金)に中1は身体測定があります。各自、お知らせを確認しておいて下さい。

## 3年生へ

11/18(水)6限に『歯の健康教室』を行います。当日の流れや持ち物については後日お知らせするので、必ず確認しておいて下さい。

## 11月9日はいい空気の日

3つのポイント

- 空気の性質を利用する…冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。
- 風の流れを利用する…風の入ってくる窓と、もう一つ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくります。
- 換気扇を利用する…換気扇も回すと、空気をかくはんするので効果的な換気ができます。

換気の効果は

- ① 新鮮な空気との入れ替え
- ② ニオイの排出
- ③ 湿気をはらう
- ④ ホコリや細菌、ウイルスなどの排出



## シーズン前からカゼの予防

気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがカゼ。本格的なシーズンの前に今からカゼに負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にカゼ予防に取り組みましょう!

汗の始末を! 	十分な睡眠! 	手洗い・うがい! 	ストレスをためない! 
カゼもストレスもわはははははは「笑い」で吹き飛ばせ! 	マスク、きちんとつけて? あごマスク? 鼻、出てるよ... 	カゼかな?と思ったら早めの手当てをしよう! 	自分の体調、毎朝 CHECK! 今日のわたし、どんな感じ? 

## 〈とても大切、手洗い・うがい!!!〉

### 手洗いのポイントは?

~10秒くらいで済ませていませんか?~

- ① 石けんをよく泡立て、30秒くらいかけて洗う
- ② 洗いやすいところ(指先・指の間・親指など)に注意する
- ③ 水道の水で、石けんや汚れをよく洗い流す
- ④ 洗ったあとは清潔なタオル等ですぐに水分を拭き取る

### うがいのポイント

- ① 口の中の汚れを洗い流す
- ② のどの奥まで洗う感じで15秒程度かける
- ③ しあげにもう1回15秒程度かける

濡れたまま放置すると、かえってウイルスなどがつきやすくなったり、肌のかゆみの原因にもなります。

## もう、予約はお済みですか?



感染症が流行る時期になってきました。インフルエンザの予防接種を予約したという人もいると思います。本年よりインフルエンザワクチンはA型を2種類、B型を2種類含んだ、より予防効果の高いワクチンに変更になります。人により違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くと考えられています。予防接種をする場合は11月中に済ませると、流行する前に効果が期待できます。予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済むという効果がありますので、特に受験を控えている6年生は早めに予防接種を済ませることをオススメします。